



Stefan Gerhardinger

Entwicklung der Therapeuten- persönlichkeit

Orientierungshilfen
für Psychotherapeutinnen und
Psychotherapeuten

 Springer

Entwicklung der Therapeutenpersönlichkeit

Stefan Gerhardinger

Entwicklung der Therapeutenpersön- lichkeit

Orientierungshilfen für Psychotherapeutinnen und
Psychotherapeuten

 Springer

Stefan Gerhardinger
Teublitz, Deutschland

ISBN 978-3-662-61018-3 ISBN 978-3-662-61019-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61019-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © debibishop / Getty Images / iStock

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Ein ganz persönlicher Einstieg: Mein Weg in den Psychotherapieberuf

Was bitte veranlasst einen jungen Menschen, in einen helfenden Beruf zu gehen? Warum gerade Psychotherapeut werden, mit der Aussicht, sich tagaus, tagein mit seelischem Leid anderer Menschen auseinandersetzen zu müssen?

Man möge mir als erste Antwort auf diese Fragen einen ganz persönlichen Einstieg gestatten. Schon als Kind wurde mir attestiert, ich sei neugierig. Diese Neugierde hat mich bisher nicht verlassen. Inwieweit Neugierde die richtige Vokabel ist, darüber ließe sich räsonieren. In jedem Fall interessierten mich das Leben und die darin in so vielfältiger Form auftretenden Menschen immer schon. Aus eigenem Antrieb und auch weil es mein familiäres Umfeld begünstigte, bin ich früh zum sozialen Menschen geworden, wobei ich die Rolle eines Philanthropen gerne annahm, lange bevor ich wusste, dass es diesen Begriff gibt.

Früh erkannte man mich als guten Gesprächspartner, weil ich ein guter Zuhörer und Verstehender war. Manch Freund oder Freundin der Jugendjahre bezeichnete mich auch als Kummerkasten. Mich faszinierte neben dem Menschen insbesondere Literatur und Sprache und so war ein Berufswunsch geboren. Ich wolle unbedingt Gymnasiallehrer mit der Fächerkombination Deutsch und Englisch werden. Dafür gab es inspirierende Vorbilder. In späteren Jahren fragte ich mich auch, ob mir möglicherweise ein gewisses Sendungsbewusstsein innewohnt, ein wie auch immer gelagerter Impetus, den Menschen durch mein Zutun mit zu formen, ihm zu helfen, sich zu entwickeln.

Neben der Entwicklung anderer hatte ich aber auch meine eigene Entwicklung immer im Fokus. Ich war dabei insbesondere empfänglich für Inspirationen, Möglichkeiten und Vorbilder. So hatte ich in jungen Jahren den Vorsatz gefasst, Doktor zu werden, nicht Arzt, sondern zu promovieren.

Im schulischen Ethik-Unterricht kam ich in meiner pubertären Sturm- und Drangphase erstmals mit der Psychologie, der Psychopathologie und der Psychoanalyse in Kontakt und spürte schnell ein deutliches Interesse, das ich als Schüler bei anderen Themengebieten oft vermissen ließ. Wir lasen „Der schwierige Mitmensch“ von Rattner (1979) und damit wurde eine Grundlage gelegt, auf die ich oft zurückgreifen konnte.

Die Entwicklungskrisen meines jugendlichen Umfeldes forderten mich als Zuhörer, Tröster, Bedeutungsgeber und damit als Hobbytherapeut nun nur noch intensiver und ich fühlte mich ganz wohl und irgendwie richtig in dieser Rolle.

Schon bald wurde in dieser Zeit auch klar, dass die Fächerkombination Deutsch/Englisch für das Gymnasium eine Karriere als Taxifahrer bedeuten könnte. Was folgen musste, war eine Phase der Neuorientierung. Der zu dieser Zeit noch obligate Wehrdienst stellte sich im subjektiven Erleben als weitgehend sinnfreie Zeit dar, wobei dies zumindest den Sinn hatte, dass nun wieder eine große Lust auf geistige Erbauung entbrannte. Die nun erforderliche Findungsphase spülte Ideen an Land. Sollte ich einer heimlichen Liebe folgend die Publizistik, den Journalismus zu meinem Beruf machen? Dies böte zumindest auch die Möglichkeit, einem Grundbedürf-

nis folgend, an der öffentlichen Meinungsbildung mitwirken zu können. Oder könnte in der Sportpädagogik meine berufliche Heimat liegen? Die Erziehungswissenschaften verfolgen das Ziel der Menschenführung, das wäre also auch passend für mich und meine grundlegenden beruflichen Interessen. Eine dritte und sicher die konkreteste Idee war, ein Psychologiestudium aufzunehmen, so man mich zuließ. Als schließlich die Zusage eines Psychologiestudienplatzes kam, waren die beiden anderen Berufsideen zügig und schmerzlos ad acta gelegt.

Das Psychologiestudium war im Grundstudium zunächst einmal ernüchternd, hatte ich mir doch irrigerweise unter Psychologie eindeutig die klinische Psychologie erwartet. Aber auch Physiologie, Logik und Statistik ließen sich verdauen und mit dem Hauptstudium und der Vertiefung in klinischer Psychologie war eine Heimat gefunden. Erfahrungen mit dem Autogenen Training, gestalttherapeutische Seminare unter dem Titel Interventionsstrategien und erbaulicher Input zum Thema Gesprächsführung waren mein erster Kontakt mit später wichtigen Tools. Verpflichtende sechswöchige Praktika leistete ich in einem Kinderheim und in einem psychiatrischen Krankenhaus auf einer verhaltenstherapeutisch orientierten Station für chronisch schizophrene Patienten ab. Auch daraus zog ich im späteren Berufsleben noch oft brauchbare Erfahrungen. Als ich mein Studium erfolgreich beendet hatte, wuch der ersten überschwänglichen Erleichterung und Freude die Erkenntnis, dass ich jetzt erst einmal arbeitslos war. Psychologenstellen waren zu dieser Zeit eher rar, so dass fast zu befürchten stand, ohne große Auswahl annehmen zu müssen, was das Stellenangebot zur Verfügung stellt.

Im Rahmen meiner Feier zum bestandenen Diplom schenken mir die anwesenden Familienmitglieder und Freunde Sigmund Freuds gesammelte Werke in Form einer elfbändigen Studienausgabe, was mich sehr freute. Dennoch war ich damals vorbewusst schon der Verhaltenstherapie verpflichtet, die Psychoanalyse aber war und blieb eine stets nicht nur heimliche Liebe.

Tatsächlich fand ich schon bald nach erfolgreichem Vorstellungsgespräch eine Anstellung beim Arbeitskreis Legasthenie. Das entsprach zwar nicht meinen Ansprüchen an klinisch-psychologisches Arbeiten, aber als Einstieg in das Berufsleben erschien es mir akzeptabel. Fast zeitgleich ergab sich dann aber eine bessere Option. Ich trat eine Halbtagesstelle am Lehrstuhl für Chirurgie am Uni-Klinikum Regensburg an, mit dem Auftrag Lebensqualitätsforschung methodisch zu begleiten. Diesem interessanten Primärauftrag gesellte ich in Eigenregie dann noch die Arbeit mit Patienten, die der psychologischen Unterstützung bedurften, und eine Lehrtätigkeit für angehende Anästhesie- und Intensivpfleger hinzu. Somit hatte ich ohne jegliche Berufserfahrung ein weitreichendes und verantwortungsvolles Aufgabengebiet. In dieser Zeit musste ich mich beweisen, emanzipieren und mir psychotherapeutische Kompetenz verschaffen. Eine ausführlichere Fortbildung zur kognitiven Verhaltenstherapie nach Albert Ellis vermittelte mir lange gut brauchbares therapeutisches Rüstzeug und stärkte meine Affinität zur Verhaltenstherapie. Christoph Eschenröder und die von ihm verwendeten Methoden und Übungen sind mir auch heute noch sehr frisch im Gedächtnis.

Neugierig und strebsam suchend fand ich eine mich therapeutisch spürbar prägende ehrenamtliche Tätigkeit am Krisendienst Horizont in Regensburg. Zehn Jahre war ich daraufhin in einigen Wochenenddiensten für Anrufer mit in der Hauptsache suizidaler Problematik Ansprechperson und Therapeut. Die dem Einsatz vorauslaufende Ausbildung war ein sehr wichtiger Baustein in der Entwicklung meiner Therapeutenper-

sönlichkeit. Die Therapeutenmodelle der beiden mich einarbeitenden Psychologen waren sehr unterschiedlich. Zunächst arbeitete Dr. Herbert Ühlein mit mir, ein sehr bedacht vorgehender Hypnotherapeut, den ich lange für die Inkarnation eines Psychotherapeuten schlechthin hielt. Danach war Dr. Eva Sagstetter meine Mentorin, die sehr klar, tough und zielgerichtet verhaltenstherapeutisch vorging. Ich war hin und hergerissen. Sollte ich als Therapeut ein Ühlein oder eine Sagstetter sein? Schnell wurde mir klar, dass ich nicht nur kopieren kann, ich musste mich selbst als Therapeut (er-)finden und definieren, wenngleich Anleihen von guten Modellen dabei hilfreich waren.

Zu dieser Zeit breche ich in vielerlei Richtungen auf, neben meiner strebenden Suchhaltung auch dem Umstand geschuldet, dass eine Halbtagesstelle finanziell nicht viele Spielräume lässt. Ich entwickle ein Curriculum für einen Kurs Autogenes Training, halte Kurse zum Autogenen Training, leite Nichtrauchertrainings, bin Pädagoge und Psychologin für einen noch nicht volljährigen ehemaligen Kinderheimzögling im nur durch mich begleiteten außenbetreuten Wohnen. Diese berufliche Vielfalt lehrte mich Vieles und gewährte mir in der Entwicklung meiner noch jungen Therapeutenpersönlichkeit zahlreiche Experimentierfelder. Vielfach bin ich auf mich selbst angewiesen gewesen und war damit nicht selten Autodidakt.

Eine wesentliche Weichenstellung, nach der ich allerdings proaktiv gesucht hatte, erfolgte, als ich eine meine berufliche Laufbahn sehr prägende neue Stelle antrat. Ich wurde Leiter eines Sozialpsychiatrischen Dienstes der Caritas in Weiden. Fortan beriet oder therapierte ich Klientel mit den unterschiedlichsten Störungsbildern. Zu dieser Zeit begann ich meine Verhaltenstherapieausbildung. Es stand außer Frage, dies zu tun, klar nach dem Prinzip: Wenn ich schon psychotherapeutisch arbeite, dann muss ich dafür auch die nötigen Kenntnisse haben, die nicht nur durch autodidaktisches Vorgehen angelegt sein sollten. Die Psychotherapieausbildung mit all den Seminaren, Workshops, Supervisionen und Selbsterfahrungseinheiten hat die Zielrichtung meiner Entwicklung als Psychotherapeut nicht wesentlich neu beeinflusst, aber ihr Substanz, Sicherheit und Orientierung gegeben.

Nach ersten therapeutischen Erfahrungen erfolgte nun allmählich Konsolidierung. Ich lerne viel von meiner Klientel, bilde mich regelmäßig fort, besuche auch Fortbildungen, die ich gemäß meinen Vorlieben und Bedürfnissen niemals besuchen würde, aus Neugier, aber auch um meine Flexibilität möglichst zu erhalten oder vielmehr zu erweitern. Ich mache schmerzliche Erfahrungen, hole mir Kratzer und Narben und spüre und weiß doch ganz genau, dass ich im für mich richtigen Beruf angekommen bin und darin offenbar sehr gut reüssiere. Ich entwickle meinen eigenen Stil und mache mich dabei zunehmend auch frei von Vorbildern, Klischees und Schulen konformem Vorgehen. Die kognitive Verhaltenstherapie ist eindeutig meine therapeutische Basis, darüber hinaus wildere ich in anderen Jagdgründen und bewahre mir meine heimliche Liebe Psychoanalyse.

In meiner therapeutischen Entwicklung war es mir immer wichtig, die Vielfalt bewusst zu leben und das therapeutische Vorgehen an die Bedarfe und Bedürfnisse der jeweiligen Patienten anpassen zu können. Wiewohl ich ein gut strukturierter, mitunter konservativer und – in den Augen Mancher – kalkulierbarer Mensch bin, habe ich mir erlaubt, in meinem therapeutischen Tun zunehmend unkonventioneller, provokativer und mutiger zu werden. Den dafür nötigen vertretbaren Rahmen habe ich meiner Einschätzung nach nie verlassen.

In die Entwicklung meiner Psychotherapeutenpersönlichkeit sind noch viele weitere Erfahrungen eingeflossen, die durchaus Meilensteincharakter haben. Ich bin

Dozent und Supervisor an einem Ausbildungsinstitut für Verhaltenstherapie geworden, bin Selbsterfahrungsleiter für angehende Suchttherapeuten, habe seit langen Jahren einen Lehrauftrag an der Ostbayerischen Technischen Hochschule, ich habe meine eigene Biographie nur für mich geschrieben, ich habe Patienten durch Suizid verloren, ich habe in Irvin Yaloms Büchern viel Erbauung und Anregung gefunden und ich habe sehr viel Bestätigung durch meine Klientel erfahren dürfen.

Es ist mir eine große Ehre, in der Vorbereitung dieses Buches einem meiner heimlichen Mentoren Irv Yalom Dank sagen zu können, ich tat es per E-Mail und er antwortete innerhalb weniger Tage. So konnte ich mit einem der berühmtesten noch lebenden Psychotherapeuten wenigstens in einen kurzen persönlichen Kontakt treten. Das mag der Befriedigung narzisstischer Bedürftigkeit dienen, wobei etwas Narzissmus im Therapieberuf sicher nicht schadet.

Meine berufliche Entwicklung führte mich zuletzt nochmals in ganz neue Gefilde. Dennoch ist es mir gelungen, meinem Psychotherapeutendasein eine gute, wenn auch kleine Nische einzurichten, so dass ich weiterhin als Psychotherapeut, Supervisor, Coach und Dozent tätig sein kann. Das war mir eine Herzensangelegenheit.

Auf die Eingangsfrage eine eindeutige Antwort zu finden erscheint mir schwer möglich. Sicher feststellen kann ich nach vielen Berufsjahren, dass ein helfender Beruf, eine psychotherapeutische Tätigkeit keinesfalls nur ein Geben ist. Ich habe viel nehmen dürfen, habe viel über das Leben und mich gelernt. Andere gehen ins Kino, ich beschäftige mich live mit den Facetten des Lebens. Das ist für mein Dafürhalten noch sehr viel abwechslungsreicher, intensiver und spannender als Filme über das Leben.

Zum Mitnehmen

Der Weg in den Therapeutenberuf ist vermutlich nur ganz selten linear. Es sind aber gerade die bewältigten persönlichen Entwicklungsaufgaben, die Plateauphasen und Krisen, die Inspirationen durch Modelle und neben dem Zufall noch so vieles mehr, welche die nötige Bandbreite und Vielfalt ergeben, um mit unterschiedlichsten Menschen und Problemlagen flexibel und effektiv zugleich arbeiten zu können.

Danksagung

... oder einfach nur vorneweg, weil es mir ein Bedürfnis ist!

Ich möchte mich nicht am Schluss, sondern ganz zu Anfang bei all denen bedanken, die meine private wie therapeutische Entwicklung inspirierend begleitet und damit maßgeblich mit geprägt haben. Großer Dank gilt meinen Eltern Roswitha und Werner Gerhardinger, meinen Großeltern Thea und Max Krieger, Rosa und Andreas Hecht, meinem Onkel und ganz frühen Mentor Erwin Hecht, meinem Freund, Begleiter in vielerlei Lebenslagen und Disputpartner Dr. Ernst Beer, meinem Hochschullehrer und Doktorvater Prof. Dr. Adolf Vukovich, meinen ersten Therapeutenmodellen Dr. Eva Sagstetter und Dr. Herbert Ühlein, meinem ersten Supervisor Dr. Gerhard Leinhofer und meinem Freund und Kollegen Dr. Christoph Schrems. Ganz viel gelernt habe ich von noch so vielen anderen wichtigen Menschen in meinem Leben, die hier nicht namentlich genannt werden können. Vermutlich am meisten profitiert in meiner Entwicklung als Psychotherapeut habe ich von meinen Patienten, ihnen allen sei ganz großer Dank.

Berufliches Weiterkommen braucht eine solide Basis, einen sicheren Heimathafen und ein Privatleben, das sich deutlich vom Berufsleben absetzt. Dafür danke ich Gerti und Kristina von ganzem Herzen.

Einleitung

Nach Jahren der psychotherapeutischen Tätigkeit, dem Einsatz als Supervisor und Dozent an Ausbildungsinstituten, nach vielen persönlichen Erfahrungen, anrührenden und beeindruckenden Begegnungen und zahlreichen Erkenntnissen war der innere Antrieb gegeben, all das zu kondensieren, niederzuschreiben und damit diesen Erfahrungsschatz angereichert mit einem gewissen Sendungsbewusstsein neugierig Suchenden und Interessierten zur Verfügung zu stellen.

Die Entwicklung der Therapeutenpersönlichkeit ist kein Vorgang, der mit einer klassischen Berufsausbildung, einer Qualifizierungsmaßnahme, Weiter- oder Fortbildung im herkömmlichen Sinne verglichen werden kann. Daher kann die Entwicklung der Therapeutenpersönlichkeit keinesfalls in einer stringenten Kaskade von abzuarbeitenden Schritten beschrieben werden.

Die Kapitel des vorliegenden Arbeitsbuches verstehen sich als Inspiration, Nudges, Orientierungshilfen, Einladungen zur Selbstreflexion und Selbsterfahrung vorrangig für ärztliche und psychologische Psychotherapeuten, aber auch Psychologen und Sozialarbeiter. Selbstredend werden allgemeingültige Standards beschrieben. Darüber hinaus soll eine anregende Vielfalt aufgespannt werden, die im Rahmen unabdingbar maßgeblicher technisch-struktureller Aspekte eine persönliche Zielfindung und bewusste Entwicklung begünstigt. Die Entwicklung der Therapeutenpersönlichkeit wird dabei aber immer ein überaus individueller Ablauf bleiben.

Insbesondere diejenigen, die in ihrem Werdegang an der Schwelle des Überlegens stehen, in den Psychotherapieberuf zu gehen, vor allem die in Ausbildung befindlichen Psychotherapeuten und zeitlich folgend die frisch praktizierenden Psychotherapeuten benötigen Orientierung, was der Therapieberuf neben aller Technik ihnen abverlangt, aber auch geben kann. Gerade am Anfang der Therapeutenkarriere stellt sich unausweichlich die Frage, was ein Therapeut im Besonderen leisten oder bieten können sollte. Ganz und gar nicht zu vernachlässigen sind die oft nur scheinbar etablierten und arrivierten Psychotherapeuten und auch sogenannte „alte Hasen“, denn auch sie beschäftigen sich mit ihrer beruflichen Rolle, ihrer Therapeutenpersönlichkeit oder sollten es zumindest regelmäßig tun. Für diese sehr breite Zielgruppe kann das vorliegende Arbeitsbuch ein immer wieder hilfreicher Leitfaden sein, auch um eine Passung zwischen therapeutischer Tätigkeit und privat-persönlichem Rollenverständnis zu begünstigen. Eine sekundäre Zielgruppe sind die hilfeschuchenden Patienten, die ein unverzichtbares Anrecht darauf haben, auf Persönlichkeiten in der therapeutischen Arbeitsbeziehung zu treffen, die vergleichsweise gereifter, emotional stabiler, flexibler, orientierter und klarer strukturiert sind als ihre Klientel.

Der Charakter dieses Arbeitsbuches oder – einfacher gefasst – Lesebuches orientiert sich einerseits an gut verdaulichen, populärwissenschaftlichen Publikationen insbesondere amerikanischer Autoren. Zielsetzung dabei ist eine anregende, narrativ geprägte Lektüre zu bieten, die anhand mancher Beispiele Horizonte zu weiten vermag, um dadurch motiviert konkret in die praktische Umsetzung zu gehen. Parallel dazu sieht sich dieses Arbeitsbuch aber auch der Gründlichkeit und Faktenorientierung klassisch deutscher psychologischer Lehrbücher verpflichtet. Diese Synopse von Kür und Pflicht, die auch den psychotherapeutischen beruflichen Alltag prägt, möge dem Arbeitsbuch Leichtigkeit und Substanz gleichermaßen verleihen. Man

darf nun kein evidenzbasiertes, empirisches Lehrbuch erwarten, aber auch kein rein philosophisch geprägtes Werk. Die Psychologie als Lehre des Erlebens und Verhaltens wird zu Wort kommen und gerade das mag den Rahmen bilden, in dem die Entwicklung der Psychotherapeutenpersönlichkeit bewusster, strukturierter und nachvollziehbarer möglich ist. Dies wird der Qualitätssicherung in der Psychotherapie dienen, denn Qualität entsteht nicht durch eine beliebige Aneinanderreihung günstiger Momente.

Es ist an der Zeit, ein permanent durchscheinendes, aber sträflich unterbelichtetes Wesenselement der Psychotherapie vielschichtig zu beleuchten. Ob dies lediglich Erhellung oder gar den Durchblick bringt, wird sich erweisen.

Die im Osten, dem Orient, aufgehende Sonne gibt uns Richtungshinweise und damit eine Orientierung. Das vorliegende Buch richtet sich an Psychotherapeuten, Psychiater, Psychologen, Sozialarbeiter beider- oder mehrererlei Geschlechts gleichermaßen, egal ob sie stationär oder ambulant tätig sind und ob sie Kinder und Jugendliche oder Erwachsene behandeln. Sofern die Geschlechtszugehörigkeit keine spezielle Rolle spielt, werden fortan der besseren Lesbarkeit zuliebe Begriffe wie Patient oder Therapeut grundsätzlich geschlechtsneutral verwendet, betreffen aber alle Geschlechter, auch wenn die Anrede in der männlichen Form erfolgt.

Im Text finden sich zahlreiche unbearbeitete wörtliche Zitate, zum Teil auch in englischer Sprache. Dies hat nichts mit Bequemlichkeit zu tun, sondern ist bewusst so gewählt, um Originalaussagen nicht unnötig abzuschwächen oder in ihrem Sinn zu modifizieren.

Es ist aus Sicherheitsgründen darauf hinzuweisen, dass dieses Buch manche Stolpersteine oder nicht sofort leicht verdauliche Aussagen enthalten kann. Dies ist so beabsichtigt, denn dadurch soll – zumindest geistige – Bewegung initiiert werden.

Neben einer Danksagung wird im Vorwort ein sehr persönlicher Einstieg den Weg des Autors in den Psychotherapieberuf skizzieren und subjektiv als maßgeblich empfundene Entwicklungsschritte darlegen. Im Einleitungskapitel wird dann das Selbstverständnis dieses Arbeitsbuches erläutert. Der Weg in den Psychotherapieberuf und das Schaffen darin generiert häufig gestellte Fragen. Das vorliegende Buch versteht sich als Anregung, nicht als Anleitung. Der Aufbau der dann folgenden Kapitel sieht es vor, dass diese fortan vorangestellten Fragen wieder aufgegriffen und in den jeweiligen Kapiteln mit möglichen Antworten darauf versehen werden. Am Ende jedes Kapitels wird anstelle einer Zusammenfassung ein bedeutsamer Aspekt zum Mitnehmen verfügbar sein.

Den nun folgenden Ausführungen sei eine Kapitelübersicht an den Anfang gestellt. Möge das Appetit machen oder aber auch bei der Auswahl helfen, wenn der Leser nicht alles gleichermaßen konsumieren, sondern fokussieren möchte.

Im ersten Teil des Buches werden Grundlagen im Psychotherapieberuf und erste Ableitungen daraus beschrieben, um damit gut in den Kern des Themas einsteigen zu können. Zunächst wird dazu eingeladen, eine Zielvorstellung anzudenken, um damit vom Ende her gedacht die Entwicklung der Therapeutenpersönlichkeit von Anfang zielgerichtet begleiten zu können (► Kap. 1). Es gibt zahlreiche laienhafte Vorstellungen zum Psychotherapeutenberuf, die nicht selten in skurrilen Klischees gipfeln. Einige dieser Stereotype werden benannt (► Kap. 2) und daraus die Notwendigkeit einer psychisch ausgewogenen und stabilen Therapeutenpersönlichkeit hergeleitet (► Kap. 3). Therapeuten bedienen sich theoretischer Grundlagen, einer Therapiemethode, weshalb das Wesen der Psychotherapie und ihre

Erscheinungsformen in aller gebotenen Kürze dargestellt werden (► Kap. 4). Dem wird sich ein Blick auf Psychotherapierichtlinien anschließen (► Kap. 5). Dann werden die Konstrukte Entwicklung, Identität, Persönlichkeit beleuchtet, um daraus konkrete Ideen einer Entwicklung der Therapeutenpersönlichkeit, verbunden mit möglichen Entwicklungsstufen oder -aufgaben, ableiten zu können (► Kap. 6). Es wird die Frage erörtert, inwieweit es möglich und sinnvoll ist, eine Theorie der Entwicklung der Therapeutenpersönlichkeit formulieren zu können (► Kap. 7). Unverzüglich wird sich zeigen, dass die Absicht des Autors darin liegt, vorliegendes Thema weniger theoretisch als vielmehr sehr praktisch aufzubereiten.

Der zweite Teil des vorliegenden Arbeitsbuches wird Einflussgrößen in der Psychotherapie beschreiben. Das Beleuchten von Motiven der Berufswahl mag zur Selbstreflexion einladen (► Kap. 8), denn, frei nach Nietzsche, heißt es, wer ein Warum hat, hat auch schnell ein Wie. Therapeuten entwickeln sich nicht nur aus sich selbst heraus oder lehnen sich an Vorgaben von Therapieschulen an, sie nutzen auch Modelle, weshalb eine Auswahl aufgelistet wird (► Kap. 9). Nicht selten erleben frisch praktizierende Psychotherapeuten den so oft zitierten Praxisschock, weshalb die erlebte Diskrepanz zwischen manchen Erwartungen und der Realität beleuchtet wird (► Kap. 10). Entwicklung bedarf der Rahmenbedingungen und ist desgleichen durch diese limitiert. Ergebnisse einer eigens dazu initiierten Befragung werden dargestellt (► Kap. 11). Wer als Psychotherapeut trotz unliebsamer Realitäten auf Kurs bleiben will, benötigt klare Prinzipien, weshalb dazu ein beispielgebender Überblick angeboten wird (► Kap. 12). Das Entwickeln einer eigenen Haltung und damit eines eigenen Stils ist maßgeblich in der Entwicklung einer effektiven Therapeutenpersönlichkeit, so dass dem gesondert Raum gegeben wird (► Kap. 13). Wenngleich es durchaus berechtigt unterschiedliche Vorstellungen davon gibt, was Kennzeichen eines „guten“ Therapeuten sind, werden einige Charakteristika beschrieben (► Kap. 14). So gerne man vereinheitlichen möchte, so sehr entspricht es aber der Realität, dass es eine Vielfalt von Therapeuten-Typen gibt, die zumindest exemplarisch skizziert sein soll (► Kap. 15).

Teil drei des Buches widmet sich den viel zu oft auftretenden Komplikationen und Gefahren in der Psychotherapie. Nicht hinreichend gut entwickelte Therapeuten werden eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, Störungen zu erleben oder zu verursachen. Andererseits werden erfahrene und bewältigte Schwierigkeiten immer auch Einfluss auf die Entwicklung der Therapeuten nehmen. Risiken und Nebenwirkungen sind zwar zahlreich beschrieben, werden aber in Psychotherapien zu oft eher stiefmütterlich behandelt oder auch verheimlicht und verdrängt. Ein kritischer Blick darauf kann zur eigenen Justierung verhelfen (► Kap. 16). Trotz aller therapeutischen Reife werden Interaktionsstörungen eher die Regel als die Ausnahme in jeder Psychotherapie bleiben. Erkannte und bearbeitete Störungen bergen sehr viel Entwicklungspotential in sich (► Kap. 17). So genannte Kunstfehler sind in der Psychotherapie weitaus häufiger, als man sich dies einzugestehen bereit ist. Derlei Behandlungsfehler sind dabei nicht nur handwerkliche Fehler, sondern sind auch Defizite in der Therapeutenentwicklung geschuldet (► Kap. 18). Trotz aller Achtsamkeit, Selbstreflexion und fortschreitend guter Entwicklung werden ethische Dilemmata in der Psychotherapie ein ständiger Begleiter sein. Der adäquate Umgang damit kann eine Frage der persönlichen Haltung sein (► Kap. 19).

Eine Entwicklung zu begleiten heißt nicht nur, auf Richtlinien oder Abweichungen und Störungen hinzuweisen, es bedeutet auch, Hilfestellung zu geben in Form

von Leitlinien, Hilfsmitteln und Anregungen. Das wird Kernthema des vierten Teils sein. In einem regelaffinen Land wie Deutschland ist es fast verwunderlich, dass es keine fortlaufende Eignungskontrolle praktizierender Psychotherapeuten gibt. Daher soll zumindest die Möglichkeit einer Art Therapeuten-TÜV erörtert werden (► Kap. 20). In der Fachliteratur zur Psychotherapie, in Manualen und Standardwerken finden sich Empfehlungen oder auch Vorgaben zur richtigen Handhabung einer Psychotherapie. Eine Sammlung diverser Orientierungshilfen, verbunden mit Inspirationen und Denkanstößen kann der weiteren Etablierung eigener Richtungskontrollen dienen und damit einer positiven Entwicklung förderlich sein (► Kap. 21). Psychotherapie ist nicht nur freischaffende Kunst, sondern ganz oft auch solides Handwerk und dafür braucht es Tools, die in einer anregenden Vielfalt dargelegt werden und die bisherige therapeutische Werkzeugkiste bereichern sollen (► Kap. 22). Bei der sehr heterogenen Problemlage der Psychotherapieklientel drängt sich immer wieder die Frage auf, ob dafür eine Psychotherapierichtung ausreichend ist, oder ob eine Kombination verschiedener Psychotherapiemethoden im Sinne eines Eklektizismus notwendig ist. Eine Ausweitung der Mittel muss nicht notwendigerweise die Effizienz einer Psychotherapie erhöhen (► Kap. 23). Der „gute“ Therapeut ist das eine, der mit Charisma ausgestattete Therapeut die nächste Ausbaustufe im Rahmen der Entwicklung, weshalb dieser Aspekt gesondert beleuchtet wird (► Kap. 24).

Der fünfte Teil des Buches hat nicht das Prosperieren der Psychotherapieklientel im Blick, sondern die psychische Gesundheit der Therapeuten und versteht sich als Hilfe zur Gefahrenanalyse und zum Arbeitsschutz. Zunächst soll ein kritischer und ehrlicher Blick auf die mit dem Psychotherapeutenberuf einhergehenden Belastungen gerichtet werden (► Kap. 25). Daraufhin wird das Thema Therapeuten-Psychohygiene in den Fokus genommen, denn nur gesunde und stabile Psychotherapeuten können ihre Klientel gut und effektiv versorgen (► Kap. 26).

Der sechste und letzte Teil des Buches versäumt es nicht, einen Ausblick auf eine sich im Zeitalter der Digitalisierung verändernde Psychotherapie zu werfen, um dann abschließend zu resümieren. Neue Settings in der Psychotherapie, insbesondere hervorgerufen durch die Digitalisierung und deren Möglichkeiten, werden ein verändertes Therapeutenverhalten und andere Haltungen erfordern. Auch das ist im Rahmen einer Therapeutenentwicklung zu berücksichtigen (► Kap. 27). Ein Epilog wird in aller gebotenen Kürze das Werk beschließen (► Kap. 28).

Zu guter Letzt findet sich der Serviceteil mit dem Glossar und Anhang.

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen und erste Ableitungen

1	Vom Ende her gedacht	3
2	Typisch Psychotherapeut – zur Aussagekraft von Klischees	5
2.1	Grundsätzliche Überlegungen	6
2.2	Begriffsklärung	6
2.3	Beispiele für Klischees	7
2.4	Kritische Würdigung	8
2.5	Fazit	8
	Literatur	8
3	Normalität als Eingangskriterium	9
3.1	Grundsätzliche Überlegungen	10
3.2	Begriffsklärung	10
3.3	Kritische Würdigung	11
3.4	Fazit	13
	Literatur	13
4	Das Wesen der Psychotherapie	15
4.1	Grundsätzliche Überlegungen	16
4.2	Begriffsklärung	19
4.3	Spezifika	21
4.4	Kritische Würdigung	23
4.5	Fazit	24
	Literatur	25
5	Psychotherapierichtlinie und Musterberufsordnungen	27
5.1	Grundsätzliche Überlegungen	28
5.2	Begriffsklärung	28
5.3	Perspektiven	29
5.4	Fazit	29
	Literatur	30
6	Persönliche Entwicklung im Psychotherapieberuf	31
6.1	Grundsätzliche Überlegungen	32
6.2	Entwicklung der Therapeutenpersönlichkeit als gesetzter Standard	34
6.3	Grundsätzliche Überlegungen	36
6.3.1	Begriffsklärung Entwicklung	36
6.3.2	Begriffsklärung Persönlichkeit	38
6.3.3	Begriffsklärung Identität	39
6.3.4	Entwicklungsverläufe	40
6.4	Modelle	44
6.5	Das Entwicklungspotential von Krisen	48

6.6	Kritische Würdigung	50
6.7	Fazit	50
	Literatur	51
7	Eine theoretische Annäherung	53
7.1	Grundsätzliche Überlegungen	54
7.2	Begriffsklärung	54
7.3	Kritische Würdigung	55
7.4	Fazit	56
	Literatur	56
II	Einflussgrößen in der Psychotherapie	
8	Motive zur Wahl des Psychotherapeutenberufes	59
8.1	Grundsätzliche Überlegungen	60
8.2	Begriffsklärung	61
8.3	Motive für die Wahl des Psychotherapeutenberufes	62
8.4	Pro und Contra für die Wahl des Psychotherapieberufes	65
8.5	Fazit	66
	Literatur	67
9	Inspiration durch Vorbilder	69
9.1	Grundsätzliche Überlegungen	70
9.2	Vorbilder	71
9.3	Kritische Würdigung	72
9.4	Fazit	72
	Literatur	72
10	Konfrontation mit der Realität	73
10.1	Grundsätzliche Überlegungen	74
10.2	Das Problem mit der Realität anhand beispielhafter Einblicke	74
10.3	Kritische Würdigung	78
10.4	Fazit	78
	Literatur	79
11	Rahmenbedingungen und Einflussgrößen	81
11.1	Grundsätzliche Überlegungen	82
11.2	Eine Auswahl von Rahmenbedingungen	82
11.3	Exkurs: Eine kleine Studie	83
11.4	Kritische Würdigung	85
11.5	Fazit	85
	Literatur	85
12	Prinzipien therapeutischen Handelns	87
12.1	Grundsätzliche Überlegungen	88
12.2	Begriffsklärung	88

12.3	Prinzipien in der Psychotherapie	88
12.4	Kritische Würdigung	91
12.5	Fazit	92
	Literatur	92
13	Die therapeutische Haltung: Eine Stilfrage?	95
13.1	Grundsätzliche Überlegungen	96
13.2	Haltungen in der Psychotherapie	96
13.3	Haltungs- und Stützhilfen	97
13.4	Haltungen in Abhängigkeit von der Therapierichtung	100
13.5	Manipulation in der Psychotherapie: Ein Tool, eine Haltung oder ein Kunstfehler?	101
13.6	Eine Stilfrage?	101
13.7	Kritische Würdigung	102
13.8	Fazit	103
	Literatur	103
14	Merkmale des guten Therapeuten	105
14.1	Grundsätzliche Überlegungen	106
14.2	Kernkompetenzen von Psychotherapeuten	107
14.3	Kritische Würdigung	111
14.4	Fazit	112
	Literatur	113
15	Eine Typologie: Vielfalt in der Psychotherapeutengilde	115
15.1	Begriffsklärung	116
15.2	Grundsätzliche Überlegungen	116
15.3	Typenkatalog	116
15.4	Kritische Würdigung	120
15.5	Fazit	120
	Literatur	121
III	Komplikationen und Gefahren	
16	Risiken und Nebenwirkungen	125
16.1	Grundsätzliche Überlegungen	126
16.2	Beispiele für Mögliche riskante Nebenwirkungen	128
16.3	Kritische Würdigung	130
16.4	Fazit	131
	Literatur	131
17	Störungen der therapeutischen Interaktion	133
17.1	Begriffsklärung	134
17.2	Grundsätzliche Überlegungen	134
17.3	Eine Sammlung möglicher Interaktionsstörungen	135
17.4	Störungsprophylaxe und Interaktionsschutz	141
17.5	Kritische Würdigung	142

17.6	Fazit	143
	Literatur	143
18	Lediglich ein Kunstfehler?	145
18.1	Grundsätzliche Überlegungen	146
18.2	Begriffsklärung	146
18.3	Behandlungsfehler	147
18.4	Missbrauch und Verletzung der sexuellen Abstinenz in Psychotherapie	150
18.5	Kritische Würdigung	153
18.6	Fazit	155
	Literatur	155
19	Ethische Herausforderungen	157
19.1	Grundsätzliche Überlegungen	158
19.2	Begriffsklärung	158
19.3	Ethische Herausforderungen und Entwicklung	159
19.4	Beispiele für ethische Dilemmata	159
19.5	Kritische Würdigung	161
19.6	Fazit	161
	Literatur	162
 IV Leitlinien, Hilfsmittel, Anregungen		
20	Vision Therapeuten-TÜV	165
20.1	Grundsätzliche Überlegungen	166
20.2	Elemente eines Psychotherapeuten-TÜVs	167
20.3	Kritische Würdigung	168
20.4	Fazit	169
	Literatur	170
21	Orientierungshilfen, Inspirationen und Denkanstöße	171
21.1	Grundsätzliche Überlegungen	172
21.2	Über Nudges zu persönlichen Guidelines	173
21.2.1	Bildung	173
21.2.2	Einstellungen und Lebensphilosophie	174
21.2.3	Strategien	174
21.2.4	Ambiguitätstoleranz und interkulturelle Kompetenz	176
21.2.5	Selbsttherapie/Eigentherapie	176
21.2.6	Weitere Tipps, Guidelines, Nudges, Impulse	176
21.3	Kritische Würdigung	179
21.4	Fazit	180
	Literatur	180
22	Werkzeugkiste für die therapeutische Arbeit	183
22.1	Grundsätzliche Überlegungen	184
22.2	Tools	186

22.3	Kritische Würdigung	192
22.4	Fazit	193
	Literatur	193
23	Eklektizismus: Vom Purismus zur Melange	195
23.1	Grundsätzliche Überlegungen	196
23.2	Begriffsklärung	196
23.3	Kritische Würdigung	197
23.4	Fazit	199
	Literatur	199
24	Add-on Charisma	201
24.1	Grundsätzliche Überlegungen	202
24.2	Begriffsklärung	203
24.3	Charisma-Crashkurs?	205
24.4	Kritische Würdigung	205
24.5	Fazit	207
	Literatur	208
V	Gefährdungsanalyse und Arbeitsschutz	
25	Belastungsquellen im Psychotherapieberuf	211
25.1	Grundsätzliche Überlegungen	212
25.2	Belastungsquellen	212
25.3	Kritische Würdigung	214
25.4	Fazit	215
	Literatur	216
26	Im Sattel bleiben	217
26.1	Grundsätzliche Überlegungen	218
26.2	Begriffsklärung Psychohygiene	218
26.3	Stärkung und Förderung von Psychohygiene	219
26.4	Psychohygiene und Entwicklung	221
26.5	Kritische Würdigung	221
26.6	Fazit	222
	Literatur	222
VI	Zum Schluss, a posteriori	
27	E-Mental Health: Psychotherapie ohne Psychotherapeuten	225
27.1	Grundsätzliche Überlegungen	226
27.2	Möglichkeiten und Anwendungsformen	226
27.3	Ein Abwägen von Für und Wider	227
27.4	Kritische Würdigung	228
27.5	Fazit	229
	Literatur	230

28	Zum Schluss, ein Epilog	231
	Literatur	232
	Serviceteil	
	Fragebogen Entwicklung der Therapeutenpersönlichkeit	234
	Glossar	235
	Literatur	239

Grundlagen und erste Ableitungen

Inhaltsverzeichnis

- Kapitel 1 Vom Ende her gedacht ... – 3
- Kapitel 2 Typisch Psychotherapeut – zur Aussagekraft von Klischees – 5
- Kapitel 3 Normalität als Eingangskriterium – 9
- Kapitel 4 Das Wesen der Psychotherapie – 15
- Kapitel 5 Psychotherapierichtlinie und Musterberufsordnungen – 27
- Kapitel 6 Persönliche Entwicklung im Psychotherapieberuf – 31
- Kapitel 7 Eine theoretische Annäherung – 53

Vom Ende her gedacht ...

1

Vom Ende her zu denken heißt hier nicht – wie landläufig leicht zu verstehen – das Pferd von hinten aufzuzäumen und damit unnötig umständlich auf Umwegen an das Problem heranzugehen. Es bedeutet aber, sich vorab Gedanken zu machen, was am Ende herauskommen soll. Jede Reise beginnt mit dem Ziel.

Die Entwicklung der Therapeutenpersönlichkeit ist weit mehr als ein Selbstzweck. Psychisch notleidende Menschen benötigen und haben ein Anrecht auf Therapeuten, die in vielerlei Hinsicht weiter entwickelt, reifer und dynamischer sind, als sie selbst, und das zusätzlich zu aller Methodenkompetenz. Daher ist es nicht nur zu wünschen, sondern geradezu einzufordern, dass praktizierende Psychotherapeuten, psychologische Berater, Sozialarbeiter und artverwandte Professionen ein gerüttelt Maß an Empathie, Wertschätzung, Authentizität, Chuzpe, Sorgfalt, Struktur, Neugier, Charisma, Selbstfürsorge, Selbstreflexion, Dynamik, Entwicklungsfähigkeit, Ambiguitätstoleranz, Frustrationstoleranz, Engagement, Enthusiasmus, humanistischen Idea-

len, Methoden- und Medienkompetenz, Innovationskraft, Kreativität und Inspirationstalent aufweisen und in die Therapie einbringen. Diese Qualitätsmerkmale sollten nicht nur bei Bedarf vorsichtig aktiviert werden, sondern fortlaufend zum Wohle der Klientel Anwendung finden. Ist das zu viel verlangt? Ja, natürlich!

Lediglich in der Komfortzone zu verharren, ist der Tod des Wachstums. Sehr hohe Entwicklungsziele zu setzen mag anmuten, wie nach den Sternen zu greifen. Wir werden sie, wie alle Ideale, nicht erreichen, aber trotz Unerreichbarkeit geben sie uns Orientierung.

Was können sie eher memorieren oder reproduzieren? Den Wortlaut von Kants Kategorischem Imperativ? Die Erläuterung der 3. binomischen Formel? Oder doch eher den Werbespruch von Ritter Sport: quadratisch, praktisch, gut? Deshalb soll nicht auf eingängige Plakativität verzichtet werden. Der gut entwickelte Psychotherapeut ist fachkompetent, beziehungskompetent und selbstfürsorglich! Inspirationen zur Zielerreichung werden nun folgen.

Typisch Psychotherapeut – zur Aussagekraft von Klischees

Inhaltsverzeichnis

- 2.1 Grundsätzliche Überlegungen – 6
- 2.2 Begriffsklärung – 6
- 2.3 Beispiele für Klischees – 7
- 2.4 Kritische Würdigung – 8
- 2.5 Fazit – 8
- Literatur – 8

„Es ist schwieriger, eine vorgefasste Meinung zu zertrümmern als ein Atom.“

Albert Einstein

2

? Frequently Asked Question

Sind Psychotherapeuten problemfreie Übermenschen, vielleicht doch eher selbst therapiebedürftig oder einfach Menschen, die einen speziellen Beruf ausüben?

2.1 Grundsätzliche Überlegungen

Wenngleich der Psychotherapeutenberuf ein ehrenwerter, angesehener und keinesfalls mehr seltener Beruf ist, so wohnt ihm doch etwas Geheimnisvolles, Unbekanntes und nicht viel Selbsterklärendes inne. Was ein Bäcker tut, können wir uns vermeintlich leicht vorstellen, wir glauben es gar sehr genau zu wissen. Aber was macht ein Psychotherapeut? Obwohl mittlerweile schon sehr viele Menschen persönliche Erfahrungen mit Psychotherapeuten gemacht haben, gibt es doch noch genügend, für die Psychotherapie eine Art Black Box darstellt, von der man nicht genau weiß, was drinsteckt. Der Allgemeinbevölkerung fällt es in der Hauptsache sehr schwer, den Unterschied zwischen einem Psychiater, einem Psychologen und einem Psychotherapeuten benennen zu können. Das ist ja wohl alles das Gleiche. Oder eben doch nicht? Hier regiert sehr viel Unsicherheit und Unwissen. Fremdartiges verunsichert nicht nur, es wirkt manchmal auch bedrohlich. Abhilfe kann darin gefunden werden, selber festzulegen, zu definieren, eine eigene Erklärung zu finden. Das Unbekannte lädt den Menschen dazu ein, Vorurteile oder Klischees zu bilden. Durch eine pejorative oder auch süffisant-humorvolle Haltung scheint die Gefahr auf ein nicht mehr bedrohliches Maß reduziert werden zu können.

Klischees prägen Bilder, so auch vom Psychotherapeutenberuf. Gibt es eine besondere Affinität zwischen dem Psychotherapeutenberuf und den damit verbundenen

Klischees? Gibt es ähnlich beredete Klischees bei Lackierern, Versorgungstechnikern oder Übersetzern? Wenngleich der Psychotherapeuberuf für viele Menschen schwer definierbar ist, so haftet ihm doch etwas Interessantes und Exotisches an. Neben Unwissenheit kann auch Neid oder Missgunst die Grundlage für ein Klischee sein. Ein Lehrer-Klischee besagt, dass Lehrer bekanntlich vormittags recht und nachmittags frei haben. Würde man ihnen das einfach – wiewohl diese Aussage nicht belegt werden kann – nur gönnen oder neutraler formuliert zustehen, würde jede Energie des darüber Nachdenkens sofort ausgedünnt sein. Was aber könnten Klischeebildner den Psychotherapeuten missgönnen? Klischees lassen sich nicht verhindern und bestimmt auch nicht ausrotten. Sie bieten den potentiellen Klischeeträgern aber die Möglichkeit, sich abzugrenzen, sich vom Klischee weg zu entwickeln oder sich noch besser gar nicht erst darauf hin zu entwickeln. Damit kann das Klischee als Warnung und Korrektiv in einem beruflichen Entwicklungsprozess dienen.

2.2 Begriffsklärung

Im Folgenden seien Begriffe erläutert, deren Trennschärfe zumindest im Alltagssprachgebrauch allzu leicht verloren gehen kann. Stereotype sind Bilder in unseren Köpfen, starre Eindrücke die nur in geringem Ausmaß mit der Realität übereinstimmen oder auch eine Reihe von Überzeugungen über die Merkmale der Mitglieder einer sozialen Gruppe. Stereotype beruhen nach Nawratil und Rabaioli-Fischer (1983) auf kognitiver Überzeugung und sind anders als das Vorurteil nicht mit Affekten verknüpft. Vorurteile hingegen sind schon deutlich negativer eingefärbt. „Vorurteil ist ein vorgefasstes und meist negatives Urteil über Menschen oder Gruppen: es ist rigide (= starr), konstant, gefühlsmäßig unterbaut und nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmend, es be-

ruht auf fehlerhaften Verallgemeinerungen“ (Nawratil und Rabaioli-Fischer 1983, S. 52). Ein Klischee ist eine ehemals innovative Vorstellung, Redensart, ein Kunstwerk oder ein Stilmittel, wobei das Klischee zunehmend veraltet, abgenutzt, überkommen oder überbeansprucht erscheint. Klischee wird auch definiert als „allgemein Abklatsch, unschöpferische Nachbildung, eingefahrene Vorstellung, abgedroschene Redewendung“ (Meyers großes Taschenlexikon 1999). Die Eigenschaft, die das Klischee ausmacht, ist nicht notwendigerweise, aber dennoch häufig negativer Natur. Ist die Eigenschaft negativ belegt, kommt das Klischee einem Vorurteil sehr nahe. Klischees, Vorurteile oder Stereotype sind keine reinen Artefakte ohne faktische Grundlagen. Sie tragen häufig mehr als ein Körnchen Wahrheit in sich, wenngleich sie niemals vollumfänglich die Wahrheit darstellen. Damit aber Klischees, wenn sie schon nicht kleinzukriegen sind, zumindest nicht unnötig weiter genährt und kultiviert werden, ist es sinnvoll und notwendig, dass nur der psychisch stabile, differenzierte und emotional ausgewogene, der engagierte und selbstfürsorgliche Mensch die Therapeutenfunktion annimmt (vgl. ► Kap. 3).

2.3 Beispiele für Klischees

Hinlänglich bekannt und oft kolportiert sind diverse Klischees oder auch landläufige Vorstellungen dahingehend, was ein Psychotherapeut ist, was er macht, kann oder nicht kann, bewirkt oder zu bewirken in der Lage ist. Die nun folgenden Klischeebeispiele sind nur eine Auswahl, grundgelegt sind die eigene subjektive Wahrnehmung, respektive die eigene Erfahrung: Die Psychologie ist die Krankheit, für deren Heilung sie sich hält. Wie soll etwas Krankes gesund machen? Psychotherapeuten sind selber verückt, haben zumindest nicht alle Tassen im Schrank! Psychotherapeuten sind Klugschwätzer, die mit einfachen Worten viel

Geld verdienen! Psychotherapeuten wissen die Lösung, verraten sie aber nicht! Psychotherapeuten können fehlangepasste Persönlichkeitszüge löschen, neu ausrichten oder durch bessere ersetzen! Psychotherapeuten haben eine Couch, auf die man sich legen und dann von seinem Sexualleben erzählen muss! Man sichte dazu nur die Welt der Cartoons zum Thema Psychologie oder Psychotherapie. In der eigenen beruflichen Tätigkeit wurde von Patienten sehr häufig beim Erstkontakt die Frage gestellt, wo denn hier im Therapieraum die Couch sei, sie fehle. Überdrüssig der ständigen Erklärungen dazu, aber auch um dem Setting eine zusätzliche, für manche Patienten bequemere oder behaglichere Sitzmöglichkeit zu bieten, wurde eine Couch angeschafft, das sorgte für Ruhe. Immerhin war es keine rote Couch, sondern eine blaue, es muss nicht jedes Klischee bedient werden. Weitere Klischees besagen: Psychologen sind allwissend, sehen auf den ersten Blick tief in die Seele des Gegenübers und haben dann sofort eine Analyse oder Deutung parat, gefolgt von einer Problemerkklärung, einer Diagnose und einem schnell heilenden Ansatz! Psychologen oder Psychotherapeuten haben selber keine Probleme, weil sie ja vom Fach sind und alle Lösungen kennen. Sollten sie wider Erwarten doch ein Problem haben, können sie sich ganz schnell selber helfen! Das ist so irrig, wie anzunehmen, der Zahnarzt könnte sich selbst die Zähne plombieren oder der Friseur könnte sich selbst erfolgreich die Haare schneiden. Vom Chirurgen, der sich selbst den Blinddarm herausoperiert, wollen wir gar nicht reden. Weil Psychologen keine Probleme haben, können sie sich in die Probleme ihrer Patienten nur ganz schwer hineinversetzen. Nur wer eine Depression, eine Schizophrenie oder einen Zwang selbst erlebt hat, kann für einen anderen mit dieser Problematik hilfreich sein! Das wollen wir nun aber den Psychotherapeuten nicht zumuten, dass sie alle psychischen Störungen erst einmal selbst erlebt und überstanden haben müssen.